養生類纂

養生類纂卷第十八

寮菴 周守中 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣棋陽謝頎校正重刊

米穀部

粳米　糯米　黍米　稷米　胡麻　油麻

大麻子　大麥　小麥　蕎麥　穬麥　大豆

白豆　青小豆　赤小豆　豌豆　藊豆　粟米

罌粟

粳米

粳米新者動氣經年者亦發病燒去芒舂之曰火稻食即不發病唯陳倉米煖脾平胃本草

乾粳米飯常食令人熱中脣口乾同上

粳米飯不可和蒼耳食之令人卒心痛即急燒倉米炭和蜜漿服之不尒即死同上

粳米飯不可與馬肉食之發痼疾陳倉米亦然同上

糯米

糯米寒唯作酒則熱不可多食令人身軟緩人筋

糯脾之穀味甘脾病宜食益氣止洩治百病明鑑畾

糯使人四肢不收昏昏多睡發風動氣不可多食霍亂後吐逆不止清水研一椀飲之即止食療本草又本草日華子云糯米止霍亂取一合煮粥食即止

黍米

黍肺之穀味辛肺病宜食溫主益氣治百病明鑑畾

黍米性寒有少毒不堪久服昏五臟令人好睡緩人筋骨絕血脈本草

黍米不可久食多熱令人煩悶食醫心鏡

黍米合葵菜食之成痼疾食療本草

黍米中藏脯腊食之令人閉氣千金要方

黍七月陰乾益中補氣吳氏本草

黍米白酒生牛肉共食作寸白虫食禁方

黍米不可合蜀蔈食之同上

稷米

稷米今謂之穄米發故疾

稷米多食發冷氣不可與川附同服本草

稷米服丹石人發熱食之熱消不與瓠子同食令人發病發則黍醸汁飲之即差食療本草

胡麻

胡麻一名苣藤服之不老耐風溫補衰老抱朴子

胡麻丸烝九曝末之以棗膏丸服之治白髮还黑千金要方

胡麻補五内益氣力長肌肉填髓腦堅筋骨久服輕身不老明耳目耐飢渴延年本草

胡麻葉可沐頭令髮長本草圖經

油麻

白油麻久食消人飢肉生則寒炒熟則熱本草圖經

白油麻與乳母食其孩子永不生病本草

白油麻治飲食物須逐日熬熱用經宿即動氣有牙齒并脾胃疾人切不可吃同上

大麻子

麻肝之穀味酸肝病宜服治百病明鑑圖

大麻子須隔年者方可食瑣碎錄

麻子女人倒生吞二之枚即順生 食療本草

大麻人不宜多食損血脉滑精氣痿陽氣婦人多食發帶疾 本草

麻子五升研同葉一握擣相和浸三日去滓沐髮令白髮不生 同上

麻子研取汁煮三十餘沸收之常取汁和羹煮粥食之去一切五臟氣 食療本草

大麥

大麥久食之頭髮不白熟則益人帶生則冷損人 食療本草

大麥不動風氣調中止泄令人肥健 本草

大麥久食多力健行 千金要方 又金匱要畧方云大麦食多令人作癖

小麥

麥心之穀心病宜食養心氣 治百病 明鑑畐

小麥不可多食長宿癖加客氣難治 千金要方

小麥作麵有熱毒食療本草

小麥作飯水淘食之治煩熱少睡多渴聖惠方

小麥炒作飯及煮粥食之主瘠渴口乾食醫心鏡

蕎麥

蕎麥合猪羊肉食成風癩孫真人食忌

蕎麥實腸胃益氣力久食動風令人頭眩本草

蕎麥和猪肉食之患熱風脫人眉鬚同上

蕎麥食之難消動大熱風食禁方

蕎麥作麵多食令人髮落金匱要畧方

穬麥

穬麥久服令人多力健行本草

穬麥作餅食不動氣若暴食時間似動氣多食即益人同上

大豆

大豆久服令人身重本草

大豆久食令人作癖食禁方

大豆每食後淨磨拭吞雞子大令人長生初服時似身重一年已後不覺身輕又益陽道出食療本草

大豆一斗以新布盛內井中一宿出服七粒辟溫病傷寒類要

大豆糒忌食猪肉炒豆不得與一歲已上小兒食食竟啖猪肉必擁氣死千金要方

烝大豆一升令變色內囊中枕之治頭項強不得顧視同上

醋煑大豆黑者去豆煎令稠傳髮合髮鬢同上

白豆

白豆味鹹腎之穀腎病宜食煞兕氣孫真人食忌

白豆合魚鮓食之成瘕癟同上

青小豆

青小豆合鯉魚鮓食之令人肝黃五年成乾瘠病千金要方

赤小豆

赤小豆久服令人枯燥千金要方

赤小豆久食瘦人本草

赤豆合魚鮓食之成瘠渴孫真人食忌

昔有人患脚氣用赤小豆作袋置足下朝夕輾轉踐踏之其疾遂愈本草圖經

丹毒以赤小豆末和雞子白塗之遂手即消又諸腫毒欲作癰疽者以水塗便可消散同上

赤小豆和鯉魚爛煑食之甚治脚氣食療本草

暴痢後氣滿不能食煮赤小豆一頓服之即愈同上

熱毒下血或因食熱物發動以赤小豆杵末水調方寸匕梅師方

菉豆

菉豆作枕明目治頭風頭痛本草

菉豆下氣諸食發作餅炙食之佳補益和五藏安精神行十二經脉

此最為良又研汁煮飲服之治痟渴去浮風益氣力潤皮肉可

長食之食療本草

藊豆

藊豆久食頭不白食療本草

白藊豆解一切草木毒生嚼及煎湯服取效本草

藊豆療霍乱吐痢不止末和醋服之同上

粟米

粟米胃冷者不宜多食本草拾遺

小兒重舌用粟補之子母秘録

痟渇口乾粟米飲餕食之良食醫心鏡

罌粟

罌粟不可多食食過度則動膀胱氣本草圖經

療反胃不下飲食罌粟粥法白罌粟二合人参末三大錢生芋五寸長細切研三物以水一升二合入生姜汁及塩花少許攪匀分二服不計早晚食之亦不妨别服湯丸南唐食醫方

養生類纂卷第十八

養生類纂卷第十九

寮菴周守忠纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頬校正重刊

果實部

總果

非時果實不可食防帶邪氣入腹（西山記）

時果有厭或損不可食 食治通說

勿食未成核果發癰疽不亦發寒熱變黃為泄痢 巢氏病源

自落地五果經宿蚍蜉螻蛄蜣蜋遊上勿食

果子生食生瘡 金匱要畧方

一切果核中有兩人者並害人 千金要方

棗子

大棗久服長生不飢 千金要方

生棗食多令人腹脹多寒熱羸瘦者不可食 蒸食補腸胃肥中益氣乾棗潤心肺止嗽和五藏治虛勞損除腸胃癖氣 本草

棗味甘補脾脾病宜食治百病 明鑑畐

軟棗不可多食動人風氣發冷病咳嗽 食禁方

棗合生葱食之令人病 金匱要畧方

梅子

梅子多食壞人齒 千金要方

梅子多食傷骨蝕脾胃令人發熱 本草

桃子

桃味辛肺病宜食治百病 明鑑圖

桃多食令人有熱 千金要方

飽食桃入水浴成淋病 同上

桃生者食之損人 食療本草

杏子

杏味苦心病宜食治百病 明鑑圖

杏子熱不可多食損人筋骨面皯 食療本草

杏多食令人目盲 修真秘旨

杏人不可久服令人目盲髪落動一切宿病千金要方

李子

李無毒益氣多食令人虗熱本草

李子不可合雀肉食同上

李不可和蜜食損五藏食醫心鏡

李不可多食臨水上食令人發痰瘧食療本草

李味酸肝病宜食治百病明鑑畧

李人不可和雞子食之患內結不消本草

梨子

梨多食令人寒中千金要方

金瘡產婦勿食梨令人萎困寒中同上

胃中痞塞熱結可多食生梨本草

喫梨益齒損胃瑣碎錄

柰子

柰子不可多食令人虛病食療本草

柰味苦令人臚脹病人不可多食太平御覽

柑子

柑子食多令人肺燥冷中發痃癖食療本草

柑子多食發陰汗本草

橘子

橘子酸者聚痰甜者潤肺本草拾遺

橘柚不可多食令人口爽不知五味食禁方

橙子

橙子不可多食傷肝氣本草

橙子不可與獱肉同食令人頭旋惡心食禁方

松子

取松子搗為膏如雞子大酒調下日三服則不飢渴飲水勿食他物百日身輕聖惠方

松子補虛羸少氣不足本草

油松子不可喫損人聲瑣碎錄

柹子

紅柹摘下未熟每盤將木瓜三两枚於其中其柹得木瓜即發並無澁味瑣碎錄

紅柹飲酒令人心痛本草

凡食柹不可與蠏同令人腹痛大瀉出本草品經又食禁方只云椑柹

牛妳柹至冷不可多食上同

椑柹久食令中寒中本草

日乾柹溫補多食去面皯除腹中宿血同上

栗子

栗味鹹腎病宜食治百病明鑑

栗子生食治腰脚蒸炒食之令氣擁患風水氣不宜食宜日中曝乾食即下氣補益今所食生栗可於熱灰火中煨冷汗出食之良不得通熱即擁氣生即發氣故火煨授其木氣耳食療本草

林檎

林檎多食令人百脉弱千金要方

林檎不可多食發熱澁氣令人好睡發冷痰生瘡癤脉閉不行本草

櫻桃

櫻桃令人好顏色美志性千金要方

櫻桃多食令人吐 本草　櫻桃多食傷筋骨 金匱要畧方

櫻桃多食發虛熱有闇風人不可啖啖之立發 本草晶經

荔枝

荔枝子止渴益人顏色如喫太多用生蜜一匙新汲水化喫難療 本

荔枝子食之通神益智健氣多食則發熱 同上

荔枝食之有益於人列仙傳稱有食其華實為荔枝仙人葛洪云蠲渴補髓或以其性熱人有日啖千顆未嘗為疾即少覺熱以蜜漿解之 荔枝譜

龍眼

龍眼久食益智強魂去毒安志 本草

生龍眼沸湯內焯過食之不動脾 瑣碎錄

胡桃

胡桃發風須以湯剥去肉上薄皮過夏至不堪食本草衍義

胡桃多食動痰飲令人惡心吐水吐食千金要方

胡桃多食利小便能脱人眉動風故也本草

油胡桃不可喫損人聲瑣碎録

食胡桃多者令人吐血同上

安石榴

石榴多食損齒食療本草

安石榴多食損人肺千金要方

木瓜

木瓜不可多食損齒及骨又臍下疞痛食療本草

枇杷

枇杷多食發痰熱本草

枇杷和熱炙肉及熱麪食之令人患熱毒黄病同上

榲桲

榲桲食之須淨去上浮毛不爾損人肺本草衍義

榲桲發毒熱秘大小腸聚胸中痰壅不宜多食澁血脉本草

樝子

樝子損齒及筋不可食之食療本草

楊梅

楊梅多食令人發熱本草

楊梅不可多食甚能損齒及筋食療本草

橄欖

橄欖食之必去兩頭有大熱能改齋漫錄

橄欖過白露摘食庶不病痁瑣碎錄

榧子

榧子多食能消穀助筋骨行榮衛明目輕身食療本草

榧子食之過多則滑腸本草衍義

榛子

榛子益氣力寬腸胃本草

蒲萄

蒲萄久服輕身不老可作酒服之強力調志不問土地但收之釀酒皆美好或云子不堪食令人卒煩眼闇食療本草

蓮子

蓮子食之宜蒸生則脹人腹中薏令人吐食當去之本草拾遺

蓮子不去心食成霍乱孫真人食忌又晶經云蓮子苦薏食之令霍乱

蓮子性寒生食微動氣蒸食之良食療本草

鵝

鵝生食主霍乱後虛渴煩悶不能食忌食甚補五臟實下焦與蜜同食令人腹藏肥不生諸虫 食療本草

鵝除煩解酒毒醒食及病後熱渴 本草拾遺

食鵝用少鹽水或梅水浸供多食不損口 瑣碎錄

鵝久服輕身耐老止熱破血 千金要方

雞頭

雞頭益精氣強志令耳目聰明久服輕身不飢耐老 本草

雞頭作粉食之甚妙是長生之藥與小兒食不能長大故駐年耳生食動風冷氣 食療本草

雞頭實食多不益脾胃氣兼難消化 本草衍義

淩

蔆性冷不可多食本草尚經

蔆實令人藏冷損陽氣痿莖可少食多食令人腹脹滿者一

　盞飲一兩盞即消食瘵本草

蔆角食之不益脾本草衍義

養生類纂第二十

菴　周守中　纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣祺陽謝頎校正重刊

菜蔬部

總菜　葱　蒜　韭　薤　葫

藠　芥菜　茄子　菘菜　藕蓮　苜蓿

蘿蔔　薺菜　蔓菁　蓴菜　牛旁　莧菜

葵菜　菠薐　蕓薹　瓠子　蘭香　蕨

胡荽　胡葱　胡瓜　冬瓜　甜瓜　越瓜

芹菜　蕈菜　蓬蒿　鹿角菜　昆布　紫菜

決明　苦蕒　萵苣　筍　茭首　乾台

菌蕈　木耳

總菜

菜不可生茹食 治通說

醃菜失覆不可食 同上

簷下滴菜有毒 酉陽雜俎

凡澗中菜有小螺子損人不可多食 本草

凡一切菜熟煑熟食 金匱要略方

夜食生菜不利人 同上

葱

葱多食昏人神 本草衍義

葱韭生芽者食之傷人心氣 金匱要略方

[illegible]為傷人心[illegible]同上

生葱和雄雞雉白犬肉食之令人竅經年血流 同上

生葱合棗食令人病 同上

生葱不可共蜜食之殺人 食禁方

食燒葱并噉蜜令人擁氣而死 同上

生葱和雞子食令人變嗽 本草

凍葱冬不死最善宜冬月食不宜多虛人患病者多食發氣衝人五臟閉絕 食療本草

葱味辛能通利肺壅治百病 明鑑品

蒜

凡食小蒜不可噉生魚令人奪氣陰核疼 千金要方

小蒜不可久食損人心力 同上

獨頭蒜不可共蜜食之殺人 食禁方

凡蒜不可食食之傷血 同上

啗蒜多令人眼暗昏沉好睡四時養生論

韭

韭味酸補肝治百病明鑑齒

韭春食則香夏食則臭多食則昏神未出糞土為韭黃最不益人食之即滯氣本草衍義

霜韭凍不可生食動宿飲飲必吐水千金要方

韭能充肝氣食醫心鑑　韭初生芽者食之傷人心氣針圖要畧志

韭多食昏神暗目酒後尤忌不可與蜜同食本草

韭不可與牛肉作羹食之成瘕疾食禁方

食韭後楊枝皮擦牙用冷水漱之即不作氣息瑣碎錄

薤

薤味苦補心治百病明鑑齒

薤不可共牛肉作羹食之成瘕疾 千金要方

薤白色者最好雖有辛氣不葷人五藏學道人長服之可通神安魂魄益氣續筋力 食療本草

凡用葱薤皆去青留白云白冷而青熱也 本草圖經

葫

葫大蒜也久食損目明又使人白髮早 本草

生葫合青魚鮓食之令人腹內生瘡腸中腫又成疝瘕 食醫心鏡

生蒜多食傷肝氣令人面無顏色 同上又千金要方云多食生葫行房傷肝氣令人面無色

薑

生薑去痰下氣止嘔除風邪寒熱久服通神明不可多食 本草

夜食薑損人心 金匱要略方

芥菜

紫芥多食之動風 本草衍義

芥大葉者良煮食之動氣生食發丹石其子有辛氣能通利五臟其葉不可食多又細葉有毛者殺人 食療本草

芥菜不可共兎肉食成惡邪病 千金要方

茄子

茄子不可多食動氣及痼疾熟者少食無畏 本草拾遺

茄子熟者食之厚腸胃動氣發疾 酉陽雜俎

菘菜

菘菜有小毒不宜多食然能殺魚腥最相宜也多食過度惟生薑可解其性 本草圖經　藥有甘草而食菘即令病不除 本草

菘菜多食發皮風瘙癢 同上

莙薘

莙蓬不可多食動氣先患腹冷食必破腹本草

苜蓿

苜蓿安中利人可久食本草

苜蓿少食好多食當冷氣入筋中即瘦人食療本草

蘿蔔

上床蘿蔔下床薑蓋夜間蘿蔔消酒食早起薑開胃也瑣碎錄

蘿蔔能解麵毒洞微志

蘿蔔根消食利關節理顏色練五藏惡氣解麵毒凡人飲食過度生嚼嚥之便消研如泥和麵作餺飥佳本草

蘿蔔和羊肉食下五藏一切氣令人肥白如無羊肉諸魚肉亦得用也食療本草

蘿蔔久服澀榮衛令人髮早白孫真人食忌又本草衍義云服地黃何首烏人食蘿蔔則髭髮白

薺菜

薺菜久食視物鮮明 本草

薺和肝氣明目凡入夜則血歸於肝肝為宿血之藏過三更不睡則朝旦面色黃燥以血不得歸故也若肝氣和則血脉通流津液暢潤瘡疥於此何有君今患瘡宜食薺其法取薺一二升許净洗入淘了米三合冷水三升生薑不去皮搥兩指大同入釜中澆生油一蜆殼當於羮面上不得觸觸則生油氣不得入葅醋此物以為幽人山居之禄不可忽也 東坡尺牘

蔓青

蔓青菜中之最有益者常食之通中益氣令人肥健 本草圖經

蓴菜

食蓴菜能引發痼疾蓴菜上有水銀也 瑣碎錄

蓴菜多食動痔病 千金要方

蓴菜和鮮魚作羹下氣止嘔多食發痔雖冷而補熱食之亦擁氣不下甚損人胃及齒不可多食令人顏色惡又不宜和醋食之令人骨痿少食補大小腸虛氣久食損毛髮 食療本草

溫病起食蓴者多死 本草拾遺

牛蒡

牛蒡通十二經脉洗五藏擁氣可常菜食 食療本草

莧菜

莧菜動氣令人煩悶冷中損腹不可與鼈肉同食生鼈癥其鼈甲細以莧菜封裹置於土坑內上以土蓋之一宿盡成鼈兒也 食療

紫莧莖葉通紫諸莧中此無毒不寒 本草圖經

菠菜

葵心傷人百藥忌食心心有毒千金要方

霜葵陳者生食之動五種流飲同上

葵菜和鯉魚鮓食之害人同上

每十日一食葵葵滑所以通五藏擁氣又是菜之主不用合心食之同上

葵能充脾氣又霜葵多食吐水葵合鯉魚食害人孫真人食忌

天行病後食葵一頓便失目食療本草

菠薐

菠薐久食令人脚弱不能行發腰痛不與鯉魚同食發霍乱吐瀉本草

蕓薹

蕓薹若先患腰膝不可多食必加極又極損陽氣發口瘡齒痛又能生腹中諸虫道家時忌食療本草

瓠子

甜瓠患腰脚腫氣及虛腫者食之永不差 孫真人食忌

蘭香

蘭香不可多食壅關節澁榮衛令血脉不行又動風發脚氣 本草

蕨

蕨久食令人脚弱不能行消陽氣縮莖多食髮落頭皮痒鼻塞眼暗腹中冷氣食之當時肚脹小兒不可食立行無力 食療本草

郗鑒鎮丹徒二月出獵有甲士折蕨一枝食之覺心中成疾後吐一小蛇懸屋前漸乾成蕨遂明此物不可生食 搜神記

蕨不可共鱉肉食成鱉瘕 千金要方

胡荽

胡荽不可久食令人多忘 千金要方

胡荽病人不可食金匱要畧方
胡荽久食發腋臭根發痼疾本草拾遺
胡荽不得與斜蒿同食令人汗臭難差食療本草
胡葱
胡葱久食傷神損性令人多忘損目明尤發痼疾患胡臭人不可食令轉甚本草
食胡葱青魚令人腸生蟲同上
胡葱四月勿食令人氣喘多驚孫真人食忌
胡瓜
胡瓜不可多食動寒熱多瘧病發百病及瘡疥發脚氣孫真人食忌
胡瓜天行後不可食小兒切忌滑中生疳虫不與醋同食本草
胡瓜食之發熱病金匱要畧方

冬瓜

白冬瓜即冬瓜也此物經霜後皮上白如粉塗故云白冬瓜也益氣耐老除胷中滿去頭面熱熱者食之佳冷者食之瘦人 食療本草

冬瓜煮食之練五藏為下氣故也 同上

水病初得危急冬瓜不限多少任吃之神効無比

甜瓜

甜瓜多食令人陰下癢濕生瘡發黃疸病 千金要方

凡瓜入水沉者食之得冷氣終身不差 同上

甜瓜多食動寒熱多瘧病 同上

瓜兩蒂兩鼻害人 本草

瓜苦有毒 同上

瓜除鄉食之不害人若覺多即入水自漬便即消 同上

甜瓜暑月服之永不中暑氣多食未有不下利者貧下多食至深秋作痢為難治為其消損陽氣故也本草衍義

甜瓜不可多食動宿冷病弱脚手無力食禁方

食被霜瓜向冬發寒熱及濕病巢氏病源

越瓜

越瓜不可多食動氣發諸瘡令人虛弱不能行不益小兒天行病後不可食又不得與牛乳酪作鮓同食及空心食令人心痛本草

芹菜

水芹寒養神益力令人肥健殺藥毒置酒 醬中香美和醋食之損齒生黑滑地名曰水芹食之不如高田者宜人餘田中皆諸虫子在其葉下視之不見食之與人為患食療本草

芹菜忌蟹蝦者不可食林苑拾遺

春秋二時龍帶精入芹菜中人遇食之為病發時手青腹滿不可忍作蛟龍病服硬糖二三升日兩度吐出如蜥蜴三五便差金匱要略方

芹赤葉有毒本草

芹菜益筋力去伏熱止血養精保血脉嗜食作虀菹及煮食並得食醫心鏡

蔊菜

蔊菜細切以生蜜洗或略煎吃之熱口妙能消酒食多食發痼疾瑣碎錄

堇蒿

堇蒿動風氣熏人心令人氣滿不可多食本草

鹿角菜

麂角菜不可久食發痼疾損經絡血氣令人脚冷痺損腰腎以䫏色

服丹石人食之下石力又能解麵熱本草

昆布

昆布多食令人瘦本草

紫菜

紫菜多食令人腹痛發氣吐白沫飲少熱醋之本草

決明

決明葉明目輕身利五藏作菜食之良子主肝家熱每日取一匙將

去空腹呑之百日後夜見字食療本草

苦賫

苦賫夏月宜食以益心瑣碎録

蕳苣

萵苣多食昏人眼蛇亦畏之有人禁此一物不敢食目不昏出本草衍義又鎖碎錄云要得遠觀莫吃萵苣

萵菜有毒百虫不敢近蛇虺過其下誤觸之則目瞑不見物中有毒者唯生薑汁能解之出遯齋閑覽

筍

苦竹筍主不睡去面目并舌下熱黄消渴明目酒毒除熱氣健人本草拾遺

筍筯筍新者稍可食陳者不可食食療本草

淡竹筍雖美口發背悶脚氣同上

筍動氣發冷癥不可多食同上又千金要方患冷之人食筍心痛

筍以薄荷葉數片同煮即無蘞味瑣碎錄

煮筍二三日不爛脾難尅化脾病者不宜吃同上

茭首

茭首不可合生菜食之食禁方

茭首多食發氣并弱陽本草

茭首雜蜜食之發痼疾本草拾遺及本草云茭首蜜食下痢

茭首主心胷中浮熱動氣不中食發冷滋牙齒傷陽道令下焦冷不食為妙同上

乾苔

乾苔發諸瘡疥下一切丹石殺諸藥毒不可多食令人瘦黃少血色食療本草

菌蕈

地生者為菌木生者為檽江東人呼為蕈夜中光者有毒煑不熟者有毒煑訖照人無影者有毒採歸色變者有毒有惡蟲

有毒欲爛無虫者有毒冬春無毒者爲蛇過也本草

菌槐樹上生者良野田中恐有毒發冷氣令腹中微微痛食療本草

菌仰卷及赤者不可食金匱要畧方

食楓樹菌而笑不止同上

凡食新蕈有毛者能殺人以銅錢試之蕈黑則蕈有毒又無毛者毒

用薑椒麻油韭煨火熬數十沸薑椒俱黑者有毒瑣碎錄

菌下無紋者有毒食之殺人同上

蕈桑槐樹上者良治風破血益心力其餘樹上者多動風發痼疾痔

病令人兩肋下急痛損經脉又令人排膊悶藥性論

蕈如彈圓未敷者爲珍時有毒者先以生薑同煮色變者不可食不

幸中毒急飲地漿乃解地漿者掘黄土也深尺餘投新水其中

熟攪俟其稍澄挹取飲之忘懷錄

如掘土中其下多因有朽壞乃生遇震雷謂之雷菌嫩者極珍

雖有土氣味至多有毒者往往殺人不可不慎也凡者摺中多

細白虫宜先以油湯嗺之其虫立出同上

木耳

木耳赤色及仰生者勿食金匱要畧方

木耳寒利五蔵宣腸胃熱擁毒亦不可多食服丹石人熱發和葱頭

煮作羹食之即止食療本草

養生類纂卷第二十一

寮菴周守中纂集
鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頍校正重刊

草木部

松黃

松花上黃粉名松黃山人及時拂取作湯點之甚佳但不堪停久本

草品經又本草云松黄酒服能輕身療病

桃花

酒漬桃花飲之除百病益顏色太清諸草木方

橘花

橘花不得便聞蓋花上有蠆毒亦謂之雞距子有人曾聞害鼻臭不可近瑣碎錄

末利

末利花莫安床頭引蜈蚣瑣碎錄

槿花

木槿花小兒不可摘弄能令人病痁俗謂槿爲瘧子花瑣碎錄

菊花

菊花作枕明目本草

白菊味苦染髭髮令黑和巨勝茯苓蜜丸主頭風眩變白不老益顏

色本草拾遺

蠟梅

蠟梅花不可便聞恐生鼻痔 瑣碎錄

萱草

萱草嫩苗及花跗作菜食利胸膈甚佳 本草圖經

萱草名宜男姙婦佩其花必生男 風土記

蒲黃

蒲黃即蒲花中蘂屑也細若金粉當其欲開時便取之以蜜搜作果食甚益小兒 本草圖經

芭蕉

人家不可多種芭蕉久而招祟 瑣碎錄

桑椹

桑椹食之益精神久食可以代糧不飢能变白髮爲黑東坡物類相感志

桑椹補五藏明耳目利關節和經脉通血氣取黑椹一升和蛇蚪一升和之瓶中密封口於屋東懸之百日盡化爲泥可染白髮終不復白食療本草

桑椹暴乾和蜜食之令人聰明安魂鎮神本草𪽈經又食療本草云桑椹暴乾末蜜爲丸每服四十九久服良

㮧子

㮧子熟者和蜜食之去嗽本草

楮

玄截楮木作枕六日一新者能治頭中白屑瑣碎錄

楮實益氣充肌膚明目久服不飢不老本草

黄精

黃精根如嫩薑黃色二月採蒸過暴乾用令通八月採山中人九蒸九暴作果甚甜美初生苗時人多採為菜茹謂之筆菜味極美

本草圖經

枸杞

枸杞冬採根夏採葉可作羹味小苦補益陽事令人長壽本草

十月內採枸杞子紅熟者去蒂水淨洗瀝乾砂盆內爛研以細布袋濾去滓不用沉清一宿去清水若天氣稍暖更不待經宿入銀石器中慢火熬成膏不住手攪之枯底候稀稠得所瀉向新垍瓶中盛之蠟紙封勿令透氣每日早朝温酒下二大匙夜卧再服百日身輕氣壯耳目聰明鬚髮為黑 林泉備用

菖蒲

菖蒲久服聰明益智甲子日取菖蒲一寸九節陰乾百日為末服方

寸匕日三服千金要方

七月七日取菖蒲酒服三方寸匕飲酒不醉不可犯鉄令人嘔逆同上

食菖蒲忌飴糖羊肉本草

地黄

地黄初採水浸沉者是也採生者去白皮瓷鍋上柳木甑蒸之攤令氣歇拌酒再蒸又出令乾勿令犯銅鉄器令人腎消并白鬚髮男損榮女損衛也本草

乾地黄補五臟通血脉益氣力利耳目生地黄擣飲之久服輕身不老同上

造生地黄法地黄一百斤揀擇肥好者六十斤有鬚者去之然後淨洗漉乾暴三數日令微皺乃取陳退四十斤淨洗漉乾於柏木日中熟擣絞取汁如盡以酒拔之更擣絞即引得餘汁盡用拌

前六十斤乾者日中暴乾如天陰即於通風處薄攤之夜亦如此以乾為服此法比市中者氣力數倍頭取汁恐損隨日搗絞用令當日使盡為佳 志懷錄

造熟地黃法斤數揀擇一準生法度訖候晴日便早蒸之即暴日中夜置汁中以物蓋之明朝又蒸古法九遍止今但看汁盡色黑熟蒸三五遍亦得每造皆須春秋二時正月九月冷緣寒氣方可宿浸二月八月拌而蒸之不可宿浸也地黃汁經宿恐酸不如日日搗取汁用暴乾皆須以床架上置薄簟等以通風氣不然日氣微弱則地氣浸也於漆盤中最好簟多汗又損汗 同上

造乾地黃法九月末掘取肥大者去鬚熟蒸微暴乾又蒸暴乾食之如蜜可停 同上

薯蕷

薯蕷日乾擣細篩為粉食之大美且愈疾而補 出本草

薯蕷於砂盆中細研然後下於銚中先以酥一大匙熬令香次旋添酒一盞煎攪令勻空心飲之補虛損益顏色 聖惠方

薯蕷和麵作餺飥食之良微動氣為不能毒也 食療本草

茱萸

井上宜種茱萸葉落井中飲此水者無瘟病 民要術

舍東種白楊茱萸三根增年益壽除患害也又縣茱萸子於屋內鬼畏不入也 同上

茱萸殺鬼疰氣又閉目者不堪食 食療本草

茱萸多食衝眼兼又脫髮 本草圖經

百合

百合二月八月採暴乾蒸食之甚益氣 本草圖經

百合蒸過蜜和食之作粉尤佳紅花者名山丹不堪食 食療本草

檳榔

檳榔多食發熱 食療本草

胡椒

胡椒多食傷肺 本草

蜀椒

蜀椒久食令人乏氣失明 千金要方

椒色白者有毒 本草

椒口閉者殺人 同上

凡用椒火微炒之令汗出有勢力 同上

椰子

椰子取其殼為酒器如酒中有毒則沸起令人皆漆其裏則全失用

椰子之意本草衍義

椰子多食動氣南海藥譜

椰子肉益氣去風漿服之主消渴塗頭益髮令黑本草

預知子

預知子其殼中有二子取三子者莫取為偏氣不足故二子者陰陽和合能除一切蠱毒如採擣其間有爆鳴似人兩爪相擊即佩帶於衣領如入蠱毒之鄉人家則其吁鳴爆其警覺蠱災驗可知物類相感志

皂莢

鉄物槌皂莢皂莢無力𦘕令人患癧瘍續酉陽雜俎

枳

枳椇多食發蚘虫昔有南人修舍用此木誤一片落在酒甕中其酒化

為水味食療本草

蜜曲陸木俗呼枳椇為蜜曲陸作枕醉後卧之即醒項梓錄

覆盆子

覆盆子益腎藏縮小便服之當覆其溺器如此取名食之多熱本草衍義

紫蘇

紫蘇背面皆紫者佳令人朝暮湯其汁飲為無益醫家以謂芳草致豪貴之疾者此有一焉脾胃寒人飲多泄滑往往人不覺本草衍義

紫蘇子研汁煮粥良長服令人肥白身香葉可生食與一切魚肉作羹良藥性論

荊芥

荊芥多食熏人五藏神食療本草

荊芥動渴疾孫真人食忌

蔞蕳

蔞蕳新大病差人不可食以其能發汗恐虛人耳 本草圖經

甘蔗

甘蔗汁煑粥空心漸食之日一二服極潤心肺治咳嗽 養老奉親書

不可燒甘蔗柤令人目瞶 瑣碎錄

甘蔗不可共酒食發痰 食療本草

甘蔗食後吃之解酒毒 食醫心鏡

芋

芋益氣充飢惠州富此物然人食者不免瘴吳遠遊曰此非芋之罪也芋當去皮濕紙包煨之火過熟乃熱噉之則鬆而膩乃能益氣充飢今惠州人皆和皮煮冷噉堅頑少味其發瘴固宜 蘇東坡

芋有六種有青芋紫芋真芋白芋連禪芋野芋其青芋細長毒多初

煑要須灰汁易水煑熟乃堪食尒白芋真芋連禪芋紫芋毒少
並在爾烝煑噉之又宜冷噉療熱止渴其真白連禪三芋兼肉
作羹大佳野芋大毒不堪噉本草

芋園圃中種者可食餘者有大毒不可容易食生芋煑又換水煑方
可食和魚煑甚下氣補中調虛日華子本草

芋寬腸胃去肌肉令人悅澤白色者無味紫色者破氣煑汁飲之即
止渴十月後曬乾收之冬月食不發病他時月不可食又和鯉
鯽魚作臛良久食令人虛勞無力又煑汁洗膩衣白如玉亦可
浴去身上浮風忌風半日食療本草

芋多食動宿冷千金要方

烏芋

烏芋之名茡薺可作粉食明耳目甚充有冷氣不可食令人腹脹氣

淋小兒秋食臍下當痛食療本草

茭菰

茭菰冷有毒多食發虛熱及腸風痔瘻崩中帶下瘡癤煑以生姜禦之佳懐孕人不可食日華子本草

茭菰不可多食令人患脚又發脚氣癱緩風損陽令人失顔色皮肉乾燥卒食之令人嘔冷食療本草

養生類纂卷第二十二

霅　菴　周　守　忠　纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刊

服餌部一

服日月　服日月芒　服日月炁　服日精　服月華

服霧　服五星　服三炁　服玉　服玉屑

服銀　服真珠　服雲母　石中黄子　服石腦芝

石硫黄芝　服木芝　服松子　服松脂　採松脂

鍊松脂　粉松脂　服松葉　服伯子　服栢脂

服伯葉　服桂　服楮實　服槐實　服桑椹

服桃膠　服杏仁　服椒　服漆

服日月

太上玄真訣服日月法東卿司命君曰先師王君昔見授太上明堂

玄真上經清齋休粮存日月在口中晝存日夜存月令大如環日赤色有紫光九芒月黃色有白光十芒存咽服光芒之液常密行之無數若不修存時令日月住面明堂中日居左月居右令二景與目童氣合通也此道以攝運生精理宛神六丁奉侍天兵衛護此上真道也大都口訣正如此云笈七籤

服日月之精華者欲得常食竹笋者日華之胎也一名大明又欲常食鴻脯者月胎之羽鳥也一名月鷖欲服日月當食此物氣感運之太虛真人曰鴻者羽族之揔名也其鵠鴈鶬鷗皆曰鴻鷖也同上

服日月芒

常存心中有日象大如錢在心中赤色又存日有九芒從心中出喉

至齒間而芒迴還胃中如此良久臨目存自見心胃中分明乃吐氣漱液服液三十九過止一日三為之行之十八年得道行日中無影恒存日在心中月在泥丸宮夜服月華如服日法存月十芒白色從腦中下入喉芒亦未出齒而迴入胃云笈七籤

服日月氣

服日炁法以平旦採日華以夜半存之去面前九寸令方景照我泥丸下及五藏洞徹一形引氣入口光色薰明良久乃畢則常得長生矣云笈七籤

又法夜半生氣時若雞鳴時正卧閉目存左目中出日右目中出月並徑九寸在两耳之上两耳之上名為六合高窗也令日月使照一身內徹泥丸下照五藏腸胃之中皆覺見了了洞徹內外令一身與日月光合良久畢叩齒九通咽液九過乃微祝曰太

上玄一九皇吐精三五七遍洞觀幽冥日月垂光下徹神庭使照六合太一黄寧帝君命簡金書不傾五老奉符天地同誠使我不死以致真灵却遏萬邪禍害滅平上朝天皇還老反嬰太帝有制百神敬聽畢乃開目名為日月練根三元校蒐以制御形神辟諸鬼氣之来侵使兆長生不死多存之矣同上

又法又存左目為日右目為月共合神庭之中却上入於明堂化生黄英之醴下流口中九咽之以哺太一常以生氣時存之畢微祝曰日月上精黄水月華太一來飲神光高羅使我長生天地同柯五日一行之口中舌上為神庭存日月既畢因動舌覺有黄泉如紫金色從舌上出流却入明堂為黄英之醴也存思之時常閉目施念同上

服日精

吞日精者用日出卯時坐西面看東想日如車輪形想而吞之七十二口亦如河車拗起昂頭般運入項後為桃桃之如小乘人有圓光也每日吞之七十二口畢方吞月華龍虎大丹出生死訣

服月華

吞月華者須是過上弦八日晚後背日向月坐想月華入於口內八十一咽至二十三日下弦即罷之至後月八日依前法吞之龍虎大丹出生死訣

噏月精凡月初出時月中時日入時向月正立不息八通仰頭噏月精八咽之令陰氣長婦人噏之陰精益盛子道通云笈七籤

吸月光精婦人至四十九已上還生子斷緒者即有子久行不已即成仙矣

服霧

東海東華玉妃淳文期授含真臺女真張微子服霧之法常以平旦於寢靜之中坐卧任己先閉目內視彷彿使如見五臟畢因口呼出氣二十四過臨目為之使目見五色之氣相纏繞在面上鬱然因入口內此五色氣五十過畢咽液六十過畢乃微祝曰太霞發暉灵霧四遙結氣琬雇五色洞天神烟含啟金石華真藹鬱紫空鍊形保全出景藏幽五灵分化合明扇虛時乘六雲和攝我身上昇九天又叩齒七通咽液七過乃開目事訖此道神妙又神州玄都多有得此術者行之常乘雲霧而遊也真誥

服五星

存五星當按八素以五星為始存以生氣時若不王星先出者皆宜不先存五也至於視星入室任意耳唯以勤感為上耳亦不必須都見星然後速通也視之益審耳清灵君告存思要法當覺自

覩五星於方面並果芒而下行哉然後依五星下而存五星但存咽一芒畢又當鎮星下又存鎮星良久摠五星各一芒使俱入口而咽之如鎮星星遍數也真誥

服三氣

范幼冲恒服三氣三氣之法存青氣白氣赤氣各如綖從東方日下來直入口中挹之九十過自飽便止為之十年身中自有三色氣遂得神仙此高元君太素內景法旦旦為之臨目施行視日益佳真誥

服玉

玉經曰服玉者壽如玉也又曰服玄真者其命不極玄真者玉之別名也令人身飛輕舉不但地仙而已然其道遲成服一二百斤乃可知耳玉可以為米酒及地榆酒化之為水可以葱漿消之

爲粘亦可餌以爲丸亦可燒以爲粉服之一年已上入水不霑入火不灼刃之不傷百毒不犯也不可用已成之器傷人無益當得璞玉乃可用也得于闐國白玉尤善其次有南陽徐善亭部界中玉及日南盧容水中玉亦佳抱朴子

赤松子以玄蟲血漬玉爲水而服之故能乘烟上下也同上

服玉屑

玉屑服之與水餌之俱令人不死所以爲不及金者令人數數發熱似寒食散狀也若服玉屑者宜十日輒一服雄黃丹砂各一兩主散髮浣沐迎風而行則不發熱也董君異常以玉醴與盲人服之目旬日而愈抱朴子

服銀

銀不及金玉耳可以地仙也服之法以麥漿化之亦可以朱草酒餌

之亦可以龍膏鍊之然三年輒大如彈丸者又非清貧道士所能得也抱朴子

服真珠

真珠徑一寸以上可服服之可以長久酪漿漬之皆化如水銀亦可以浮石水蜂窠化包形蛇黃合之可引長三四尺丸服之絕穀服之則不死而長生也抱朴子

服雲母

上白雲母二十斤薄擘以露水八斗作湯分半洮洗雲母如此再過又取二斗作湯內芒硝十斤以雲母木器中漬之二十日出絹袋盛懸屋上勿使見風日令燥以水清鹿皮為囊揉挺之從旦至中乃以細絹下篩滓復揉挺令得好粉五斗餘者棄之取粉一斗內崖蜜二斤攪令如粥內生竹筩中薄削之漆固口埋北

垣南岸下入地六尺覆土春夏四十日秋冬三十日出之當如澤為成若洞洞不消者更埋三十日出之先取水一合內藥一合攪和盡服之日三水寒溫自在服十日小便當便黃此先療勞氣風疹也二十日腹中寒癖消三十日齲齒除更新生四十日不畏風寒五十日諸病皆愈顏色日少長生神仙吾自驗之所以述錄千金要方

服五雲之法或以桂葱水玉化之以為水或以露於鐵器中以玄水熬之為水或以消石合於竹筒中埋之為水或以蜜溲為酪或以秋露漬之百日韋囊挺以為粉或以無顛草樗血合餌之服之一年則百病愈三年老翁反成童子五年則役使鬼神入火不燒入水不濡踐棘不傷與仙人相見又他物埋之即朽燒之即燋而五雲以內猛火中經時終不然埋之永不腐故能令

人長生也又云服之十年雲氣常覆其上服其母以致其子理自然也又向日看之腌腌純黑色起者不中服令人病淋發瘡雖水餌之皆先以茅屋霤水若東流水露水漬之百日淘汰去其土石乃可用取中山衛叔卿服之積久能乘雲而行以其方封之玉匣之中仙去之後其子名世及漢使者梁伯得而按方合服皆得仙去　抱朴子

雲母取上上白澤者細擘以水淨淘漉出蒸之一日一夜下之復更淨淘如前去水令乾率雲母一升鹽三升消石一斤和雲母擣之一日至暮取少許掌上泯著不見光明為熟出安盆甕中以水漬之令相得經一炊久澄去上清水徐徐去之盡更添水如前凡三十遍易水令淡如水味即漉出其法一如研粉澄取沉然後取雲母旋徐徐坐絹袋中濾者畢上蒸令乾即成矣久服

輕身延年強筋髓滿落齒更生瘢痕消滅光澤人面不老耐寒暑志高可至神仙 千金要方

又方雲母擘薄淘淨去水餘濕沙盆中研萬萬遍以水淘澄取淚見此法即自保愛修而服之 上同

凡服雲母粉治百病皆用粳米粥和服之慎房室五辛油膩血食勞作 上同

凡服雲母祕澁不通者以蕪菁菹汁下之即祕通之 上同

服石中黄子

石中黄子所在有之泌水山爲尤多其在大石中則其石常潤濕不燥打其石有數十重乃得之在大石中赤黄溶溶如雞子之在其殼中也即當飲之不飲則漸堅凝成石不復中服也法正當及未堅時飲之既凝則應末服也破一石中多者有一升少者

有數合可頓服也雖不得多相繼服之其計前所服合成三升壽則千歲但欲多服唯患難得耳抱朴子

服石腦芝

石腦芝生滑石中亦如石中黃子狀但不皆有耳打破大滑石千許乃可得一枚初破之其在石中五色光明而自動服一升得千歲矣抱朴子

服石硫黃芝

石硫黃芝五岳皆有而箕山為多其方言許由就此服之而長生名流丹者石之赤精蓋石硫黃之類也皆浸溢於崖岸之間其濡濕者可丸服其已堅者可散服抱朴子

服木芝

木芝者松栢脂淪入地千歲化為茯苓萬歲其上生小木名曰木威喜芝夜視有光持之甚滑燒之不燃帶之辟兵以帶雞而雜以

他雞十二頭共籠之去之十二步射十二箭他雞皆傷帶威喜芝終不傷也從生門上採之於六甲陰乾之百日末服方寸七日三盡一枚則三千歲也 抱朴子

服松子

神仙餌松實用七月取松實過時即落難收去木皮擣如膏每服如雞子大日三服如服及百日身輕三百日日行五百里絕穀久服昇仙渴即飲水亦可以鍊了松脂同服之 聖惠方

七月七日採松子過時即落不可得治服方寸七日三四一云服三合百日身輕三百日日行五百里絕穀服昇仙渴飲水亦可和脂服之若丸如梧桐子大服十九 千金要方

取松實末之服三合日三則無飢渴飲水勿食他物百日身輕日行五百里絕穀昇仙 千金翼方

服松脂

松脂以真定者為良細布袋盛以清水百沸湯煮浮水面者以新篁籬掠取投新水中久煮不出煮皆弃不用入生白茯苓末不制但削去皮擣羅為細末拌匀每旦取三錢七著口中用少熟水攪漱更以指點如常法揩牙揩畢用少熟水嚥之仍灌漱如常法大能牢牙駐顏烏髭也 仇池筆記

百鍊松脂下篩以蜜和內筩中勿令中風日服如博棊一枚博棊長二寸方一寸日三漸漸月別服一斤不飢延年亦可淳酒和白蜜如餳日服一二兩至半斤凡取松脂老松皮自有聚脂者最第一其根下有傷折處不見日月得之名曰陰脂彌良惟衡山東行五百里有大松松三四十圍乃多脂又法五月刻大松陽面使向下二十四株株可得半升亦煮老節根處皆有脂得用

仙經云常以三月入衡山之陰取不見日月松脂煉而餌之即不召而自來服之百日耐寒暑二百日五藏益補服之五年即見西王母仙經又云諸石所生三百六十五山其可食者满谷陰懷中松脂耳其谷正從衡山嶺直東四百八十里當横捷正在横嶺東北行過其南入谷五十里窮穴有石城白鶴其東方有大石四十餘丈狀如白松松下二丈有小穴東入山有丹砂可食其南方陰中有大松大三十餘圍有三十餘株不見日月皆可取服之 千金要方

服松脂法欲絶穀服三兩飢復更服取飽而止可至一斤不絶穀者服食一兩常先食須藥力盡乃餘食錯者即食不安而吐也久服延年百病除 千金要方

又方松脂十斤松實三斤柏實三斤菊花五斤右四味下篩蜜和服

之如梧子三十九分爲三服一百日以上不復飢服之一年百歲如三十四十者久服壽同天地同上

又方以夏至日取松脂日食一升無食他物飲水自恣令人不飢長服可以終身河南少室山取陰處斷之置器中烝之膏自流出鍊去苦氣白蜜相和食日一升二日後服如彈丸渴飲水令人不老取無時同上

又方松脂五斤半脂三斤右二味先鍊松脂令消內羊脂日服博棊一枚不飢久服神仙同上

又方白松脂七斤三徧鍊白蠟五斤白蜜三斤茯苓粉三斤右三味合烝一石斗頃服如梧子大十九飢復取服日一九不得食一切物得飲酒不過一合齋戒吹咀五香以水煑一沸去滓以藥投沸中又欲致神女者取茅根治取汁以和之烝服之神女至

矣同上

又方松脂桑灰鍊百過色正白復內之飴蜜中數反出之服一丸如梧子百日身輕一年玉女來侍同上

採松脂

採松脂法以日入時破其陰以取其膏破其陽以取其脂脂膏等分食之可以通神靈鑿其陰陽爲孔令方五寸深五寸還以皮掩其孔無令風入風入則不可服以春夏時取之取訖封塞勿洩以泥塗之千金要方

取松脂法斫取老枯肥松細擘長尺餘置甑中蒸之滿甑脂下流入釜中數數接取脂置水中凝之盡更爲一日可得數十斤枯節益佳千金翼方

又法取枯肥松細破於釜中煑之其脂自出接取置冷水中凝之引

之則成若以五月就木取脂者對刻木之陰面為二三刻刻可得數斤秋冬則像煑法取勿煑生松者少脂同上

錬松脂

松脂七斤以桑灰汁一石煑脂二沸接置冷水中凝復煑之凡十遍脂白矣可服今谷在衡州東南攸縣界此松脂與天下松脂不同出千金要方

又法松脂二十斤為一劑以大釜中著水加甑其上塗際勿泄加茅甑上為藉復加生土茅上厚一寸乃加松脂於上炊以桑薪湯減添水接取停於冷水中凝更蒸之如前法三蒸畢止脂色如白玉狀乃用和藥可以丸菊花茯苓服之每更蒸易土如前法以銅鑼承甑下脂當入鑼中如膠狀下置冷水中凝更蒸欲出銅器於釜中時預置小繩於脂中乃下停於水中凝之復停於

炭須臾乃四過皆鮮乃可與也盡更添水以意斟酌其火勿大猛常令不絶而死千金翼方

又法鍊松脂十二過易湯不能者五六過亦可服之同上

又法薄淋桑灰汁以煮脂一二沸接取投冷水中引之凝復更煮凡千過脂則成若膽者復以酒中煮三四過則柔矣先食服一兩日三十日不復飢飢更服之久服去百病禁一切肉醎菜魚醬鹽等同上

又方松脂十斤以桑薪灰汁二石内釜中加甑於上甑中先鋪茅次鋪黄砂土可三寸蒸之脂少間流入釜中寒之凝接取復蒸如前三上更以猜水代灰汁復如前三上去水更以陰深水一石五斗煮甘草三斤得一石汁去滓内牛酥二斤加甑釜上復炊如前令脂入甘草汁中凝接取復蒸又下如此三上即成苦味

皆去甘美如飴膏服如彈丸日三久服神仙不死 同上

又方好松脂一石石灰汁三石右二味於淨處為灶加大釜斬白茅為藉令可單上以脂內甑中炊之令脂自下入釜盡去甑接內冷水中以扇扇之兩人引之三千過復蒸如前滿三過三易灰汁復以白醋漿三石煉之三過三易醋漿也復以酒鍊之一過亦如上法訖以微火煎之令如飴狀服之無少長 同上

鍊松脂春夏可為秋冬不可為絕穀治癩第一欲食即勿服亦去三尸 同上

伏虎尊師鍊松脂法千斤松脂五度以水煮過令苦味盡取得後每一斤煉了松脂入四兩茯苓末每晨水下一刀圭即終年不食而復延齡身輕清矣 野人閑話

粉松脂

松脂十斤丹黍灰汁煑沸接置冷水中二十過即末矣亦可雜雲母

粉丸以蜜服之良千金翼方

服松葉

服松葉令人不老身生緑毛輕身益氣久服不已絶穀不飢渴松葉

不以多少細切更研每日食前以酒調下二錢亦可粥汁服之

初服稍難久自便矣聖惠方

服松葉法細切飡之日三合令人不飢千金翼方

又方細切之如粟使極細日服三合四時皆服生葉治百病輕身益

氣還白延年同上

又法四時採春東夏南秋西冬北至治輕身益氣令人能風寒不病

痺延年同上

服柏子

凡採柏子以八月過此零落又喜蠹蟲頓取之又易得也當水中取沉者八月取幷房蒸乾末服方寸匕稍增至五合或日一升半欲絕穀恣口取飽渴飲水一方柏子服不可過五合 千金翼方

服柏脂

五月六日刻其陽二十株株可得半升練服之欲絕穀者增之至六兩不絕穀者一兩半禁五辛魚肉菜鹽醬治百病久服鍊形延年鍊脂與松脂法同 千金翼方

服柏葉

高子良服柏葉法採無時以葉切置甑中令滿覆盆甑著釜上蒸之三石米頃久久亦善蒸訖水淋百餘過訖暴乾若不淋者蒸訖便暴乾服一合後食日三服勢力稍增後一合始至一升令人長生益氣可辟穀不飢 千金翼方

又方取大盆內柏葉著盆中水漬之一日一易水易水者扶舉出水也如是七日以上若二七日為佳訖覆盆蒸之令氣徹便上暴乾下篩末一石以一斗棗膏搜如作乾飯法服方寸匕日三以水送下不飢飢即服之渴飲水以山居讀誦氣力不衰亦可濟凶年 同上

又方柏葉取近上者但取葉勿雜枝也三十斤為一劑當得好不津器內柏葉於中以東流水漬之使上有三寸以新盆覆上泥封之三七日出陰乾勿令塵入中乾便治之下篩以三升小麥淨擇內著柏葉汁須封五六日乃出陰乾燥復內之封五六日出陰乾令燥磨之下篩又取大豆三升炒令熟取黃磨之下篩合三物攪調相得內常囊中盛之一服五合用酒水無在日三食飲無妨治萬病病自然消冬不寒顏色悅澤齒脫更生耳目聰

明賜實服此食不食耕妨 同上

又方取柏葉三石熟蒸暴乾下篩大麥一升熬令變色細磨之都合和服多少自在亦可作粥服之可稍飲酒 同上

又方取柏葉二十斤著盆中以東流水漬三七日出暴乾以小麥一斗漬汁三四日出暴乾熬令香柏葉亦然鹽一升亦熬之令黃右三味擣下篩以不中水猪膏二升細切著末中攪復篩之先食方寸匕日三七不用食良亦可兼服之 同上

又方取陰地栢葉只取陰面皮以咀蒸之以釜下湯灌之如是至三陰乾百日下篩大麥末大豆末三味各一斤治服方寸匕日三以絶穀不食除百病延年 同上

又方柏葉三石熟煮之出置牛筥中以汰之令水清乃止暴乾以白酒三升溲葉微火蒸之熟一石米頃息火從暴乾治大麥三升

熬令変色細治暴擣簁下篩合麦屑中日服三升以水漿若酒

送之上穀療病辟瘟癘惡鬼久久可度世 同上

又方柏葉十斤以水四斗漬之一宿煑四五沸漉出去汁別以器閉

之乾以小麦一升漬柏葉汁中一宿出暴燥復内之令汁盡取

塩一升柏葉一升麦一升熬令香合三味末之以脂肪一斤合

溲酒服方寸匕日三病自消減十日以上便絶穀若乘騎取一

升半水飲之可以涉道路不疲 同上

服桂

桂可葱涕合烝作水可以竹瀝合餌之亦可以先知君腦或云龜和

服之七年能步行水上長生不死也 抱朴子

服楮實

楮木實之赤者餌之一年老者還少令人徹視見鬼昔道士梁須年

七十乃服之轉更少至年百四十歲能夜書行及奔馬後入青
龍山去 抱朴子

楮實初夏生如彈丸青綠色至六七月漸深紅色乃成熟八月九月
採水浸去皮穰取甲子日乾仙方單服其實正赤時收取甲子
陰乾篩末水服二錢七益久乃佳 本草圖經

服槐實

槐子以新瓮合泥封之二十餘日其表皮皆爛乃洗之如大豆日服
之此物主補腦久服令人髮不白而長生 抱朴子

槐子明目黑髮於牛膽中漬陰乾百日食後吞一枚十日輕身三十
日白髮黑百日內通神 出本草

槐者虛星之精以十月上巳日採子服之去百病長生通神 太清草木方

服桑椹

桑椹利五藏關節通血氣久服不飢多收暴乾擣末蜜和為丸每日服六十丸变白不老取黑椹一升和科斗子一升瓶盛封閉懸屋東頭一百日盡化為黑泥染白鬢如漆又取二七枚和胡桃脂研如泥拔去白髮點禮中即生黑者 本草拾遺

服桃膠

桃膠以桑灰汁漬服之百病愈久久服之身輕有光明在晦夜之地如月出也多服之則可斷穀 抱朴子

服杏人

杏人五月採破核去雙人者自朝烝之至午而止便以慢火微烘至七日乃收貯之每旦腹空時不約多少任意啖之積久不止駐顏延年云是夏姬法然杏人能使人血溢少誤之必出血不已或至委頓故近人少有服者 本草蜀經

杏仁酥主萬病除諸風虚勞冷方取家杏仁其味甜杏特忌用山杏仁山杏人慎勿用大毒害人也家杏仁一石去尖皮兩仁者揀完全者若微有缺壞一顆不得用微火炒作細末取白酒二石研杏仁取汁一石五斗右一味以蜜一斗拌杏仁汁煎極令濃與醴相以内兩石瓮中攪之密封泥勿令洩氣三千日看之酒上出酥也接取酥内瓷器中封之取酥下酒别封之團其藥如梨大置空屋中作閣安之甘如飴脯狀甚美服之令人斷穀千金翼方

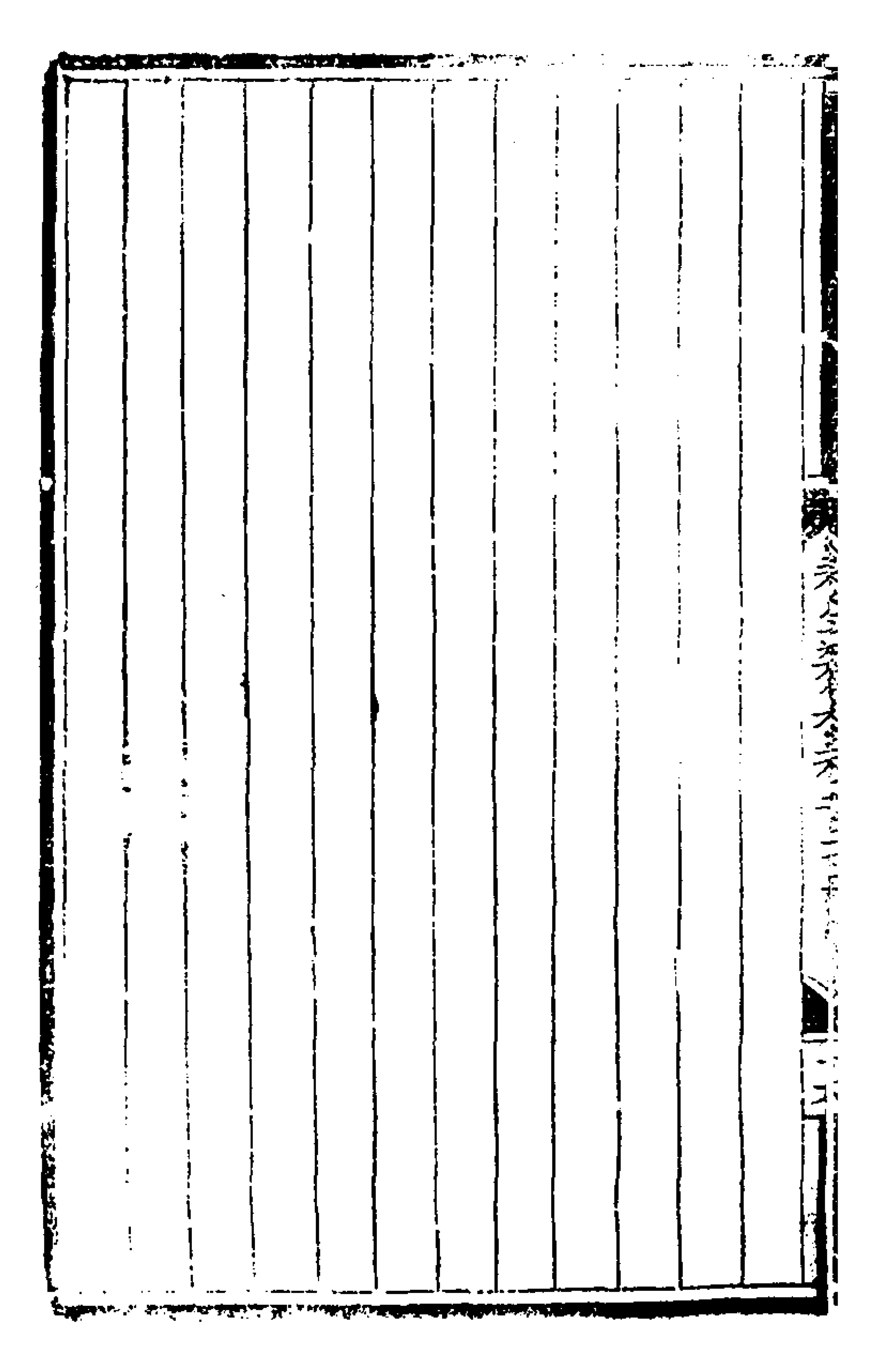
服椒

生椒擇去不折者除其黑子用四十粒以漿水浸經一宿晝令口合空心新汲水下去積年冷煖藏腑久服則能駐顏黑髮明目令人思飲食斗門方

服漆

淳漆不粘者服之令人通神長生餌之法或以大蟹十枚投其中或以雲母水或以玉水合服之九虫悉下惡血從鼻出一年六甲行厨至也 抱朴子

養生類纂卷第二十二



此成化覆刻本前得養生類纂与此版式一律故收此本俾成全璧

己卯小雪後揆初